



MINED
Un Ministerio en la Comunidad

**Consejerías de las
Comunidades Educativas**

Cartilla

**Aprender a ser
AUTO CONOCIENDOME**



**“Para fortalecer la autoconciencia
en estudiantes de Educación Secundaria”**

**Consejerías de las
Comunidades Educativas**

Cartilla

**Aprender a ser
AUTO CONOCIENDOME**

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lilliam Esperanza Herrera Moreno
Ministra de Educación

Salvador Vanegas Guido
Ministro Asesor del Presidente de la República para todas modalidades

Haydeé Francis Díaz
Viceministra Administrativa Financiera

Mendy del Socorro Arauz Silva
Directora General de Consejería de Comunidades Educativas

Gloria Esperanza Moncada López
Responsable de Dirección de Acompañamiento Técnico y Psicosocial

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de Valores y Desarrollo de Capacidades

COORDINACIÓN TÉCNICA – METODOLOGICA

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de Valores y Desarrollo de Capacidades

Mildred José Castillo Chavarría
Coordinadora Metodológica de Consejería de las Comunidades Educativas

ELABORACIÓN

Valeria Sofía Ordoñez Medrano
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

Manuel Salvador Daniel Mejía Ruiz
Asesor de Consejería de las Comunidades Educativas

Jayson Antonio Paiz Quezada
Asesor de Consejería de las Comunidades Educativas

Indira Kasandra Salazar Cruz
Diseño y Diagramación

INDICE

1. **Presentación**
2. **Importancia del Aprendizaje Socioemocional**
3. **Conciencia de sí mismo o autoconciencia**
4. **Identificación de emociones**
 - **Ampliando mis saberes**
 - **Sabias qué**
 - **Mi vivencia**
 - **Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa**
 - **Ideas claves para poner en práctica lo aprendido**
5. **Autoconfianza**
 - **Ampliando mis saberes**
 - **Importante**
 - **Mi vivencia**
 - **Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa**
 - **Ideas claves para poner en práctica lo aprendido**
6. **Autoeficacia**
 - **Ampliando mis saberes**
 - **Sabias qué**
 - **Mi vivencia**
 - **Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa**
 - **Ideas claves para poner en práctica lo aprendido**
7. **Auto percepción precisa**
 - **Ampliando mis saberes**
 - **Mi vivencia**
 - **Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa**
 - **Ideas claves para poner en práctica lo aprendido**
8. **Bibliografía consultada**

Presentación

Estimada y estimado docente, continuamos avanzando en el fortalecimiento del desarrollo pleno de adolescentes y jóvenes, aportando al desarrollo de habilidades socioemocionales para contribuir al bienestar emocional y las relaciones armoniosas aportando así, a la calidad educativa.

Te presentamos la cartilla para el fortalecimiento de la autoconciencia en estudiantes de educación Secundaria, “Aprender a Ser; auto conociéndome” la cual es un material de apoyo que podrás utilizar en los diferentes espacios educativos que interactúas con tus estudiantes, aquí encontrarás conceptos básicos, espacios para reflexionar desde tu experiencia personal y pautas para aplicar en tu labor educativa.



¡Hola maestra Gabriela!
Ya conoces la Cartilla
"Aprender a Ser".

¡Hola maestro Diego!, claro, esta
cartilla nos brinda información
que podemos poner en práctica
en nuestra labor educativa.



Hablando de nuestra labor
educativa, quiero compartirles que
el aprendizaje no es un tema
puramente cognitivo, sino que
también es un proceso emocional.

Es decir, que si nuestras y
nuestros estudiantes están
motivados, tranquilos, sin miedo,
seguros, alegres y positivos,
tendrán más posibilidades de
aprender, que si están ansiosos,
desmotivados o temerosos,
porque los aprendizajes con
componente emocional positivo
se graban más fácilmente en la
memoria.



Como usted ya lo dijo profesor;
todo aprendizaje integra un
proceso emocional.



Y recordemos que las
competencias fundamentales son
aquellas que necesitamos para
manejarnos a nosotros mismos,
nuestras relaciones
interpersonales y nuestro trabajo
en forma efectiva.

Según CASEL (Colaborative for Academic, Social
and Emotional Learning) el proceso emocional es
aquel en el cual ayudamos a niñas, niños y
adolescentes a desarrollar las competencias
fundamentales para la efectividad en la vida.

Importante

Cada docente desde nuestro rol podemos:

**Promover emociones
positivas**

**Establecer vínculos
positivos
docente-estudiante**

**Crear ambientes de
aprendizaje seguros**



El entorno educacional cobra un gran significado en el aprendizaje y desarrollo socioemocional, ya que las relaciones interpersonales, las experiencias de aprendizaje y el proceso de enseñanza están matizados por muchas emociones.

Hoy, es de vital importancia promover el aprendizaje y desarrollo socioemocional de forma intencional, a través de actividades y experiencias, tanto en las familias, como en los centros educativos.

Es urgente replantear el nivel de importancia que tienen las emociones en el contexto educativo, en el currículo, durante las experiencias de aprendizaje y principalmente en las relaciones interpersonales en las aulas.

Sabías qué

Investigaciones recientes sobre neurociencia y aprendizaje socioemocional concluye que el cerebro es eminentemente social, que las relaciones profesores-estudiantes afecta la receptividad del cerebro para incorporar nuevas experiencias y aprender de ellas.

El desarrollo socioemocional de los estudiantes no solo es positivo e importante en sí mismo, también ha demostrado efectos positivos en los indicadores académicos.



Maestra Gabriela también la neurociencia señala la importancia de focalizar la enseñanza en lo positivo y afirmativo (y eso también tiene que ver con lo emocional).

¡Así es maestro Diego! Pienso que la neurociencia nos hace tomar conciencia que toda acción educativa contribuye o disminuye la posibilidad del desarrollo del cerebro en nuestros estudiantes, por lo tanto, nuestra labor como docente es sumamente importante.





Otro concepto importante que debemos de manejar es el de **Habilidades socio emocionales**, las cuales son capacidades que permiten a una persona comprender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas a favor de su bienestar, establecer relaciones constructivas y solidarias a partir de la empatía, y tomar decisiones responsables, según CASEL, las competencias básicas son:

Conciencia de sí mismo

Relaciones Interpersonales

Conciencia social

Autorregulación

Toma de Decisiones

Gracias maestro Diego por compartirnos las competencias descritas según CASEL. En esta cartilla haremos énfasis en la competencia de conciencia de sí mismo.



Conciencia de sí mismo o autoconciencia

Maestro Diego yo sé que la Autoconciencia es la habilidad para evaluar las propias fortalezas y limitaciones, con un sentido de confianza, optimismo y mentalidad de crecimiento.



(Bisquerra, 2005) hace referencia a objetivos que ayudan a tener un auto conocimiento y auto concepto adecuado, entre los cuales están: adquirir conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y de auto motivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida.

Una persona auto consciente es capaz de:

Identificar sus emociones

Tener autoconfianza

Ser auto eficaz

Tener autoestima adecuada

Identificación de emociones

Ampliando mis saberes

Son respuestas automáticas que experimentamos ante determinados situaciones, objetos o personas.

No son buenas o malas, todas se muestran de distintas formas en función de cómo se gestionen y transmitan.

¿Qué son las emociones?

Tienen una duración breve y concreta.

No son buenas o malas, todas se muestran de distintas formas en función de cómo se gestionen y transmitan.

Forman parte de la inteligencia de las personas, por tanto, no actúan de manera independiente (Goleman, 1996).

Sabías qué

A través de varios estudios, se ha comprobado que desde temprana edad ya somos capaces de aprender muchas cosas acerca de las emociones: qué son, cómo reconocerlas, o cómo manejarlas en determinados



momentos. Sin embargo, la calidad de este aprendizaje emocional está directamente relacionada con las oportunidades, con las experiencias, con el entorno y principalmente con las demás personas que lo conforman.

“Las emociones como mecanismos que utiliza el cerebro para actuar, bajo una situación de emergencia, o ante circunstancias cognitivas y sociales. Son reales y no están separadas del cuerpo; motivan a una conducta específica, que puede ser tanto positiva como negativa, en función al contexto social. Influyen significativamente en la motivación, en el aprendizaje, en la memoria, en la toma de decisiones, en las formas de pensamiento, en todos los sistemas del cuerpo y en el movimiento. Pueden ser innatas o aprendidas y todo lo que refiere a su desarrollo, expresión o regulación, se relaciona directamente con el proceso de neuro desarrollo”.

(Campos, A.L., 2007)

Mi vivencia

Ejercicio: Identificando mis emociones

En una hoja en blanco o en un cuaderno escribamos:

1. La emoción que experimento la mayor parte del tiempo:

- enojado
- alegre __
- preocupado __
- triste ___
- temeroso __

2. Las emociones que mejor expresamos.

3. Las emociones que tenemos mayor dificultad para expresar.

Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa

Ejercicio: El dado de las emociones.

Elabora un dado y ubica en cada lado emoji con diferente emociones, luego escribe en una hoja o cuaderno la actividad que realizarás con este recurso para fortalecer la identificación de emociones en las y los estudiantes.

Ideas claves para poner en práctica lo aprendido

Animemos a las y los estudiantes a nombrar las emociones que experimentan, podemos preguntarles: ¿Qué estas sintiendo en este momento; enojo, alegría, tristeza, miedo?

Motivemos a las y los adolescentes a escribir las emociones que tuvieron en el día y por qué sintieron esa emoción, esto les facilitará en próximas situaciones identificar lo que les genero determinada emoción.

Generemos espacios, para que, adolescentes hablen de forma consciente lo que les sucede en el ahora, que conozcan que las emociones se pueden regular, a través del movimiento, el deporte, la creatividad y el arte.



Autoconfianza

Ampliando mis saberes

La confianza en sí mismo (autoconfianza) se forma a partir de la imagen y el concepto de sí misma y de sí mismo, ambas se construyen a partir de la relación y experiencias que vivimos en la familia, en nuestro ambiente laboral y social, esto influye en nuestra autoimagen y un auto concepto positivo o negativo, por lo tanto, la confianza en sí mismos va a estar determinada por esos dos componentes de la autoestima.

Importante

Cada docente desde nuestro rol podemos:

La experiencia escolar ha sido destacada como un contexto de gran significación, ya que, juega un rol esencial en la autoconfianza de niños, niñas y adolescentes.

Les quiero compartir que para fortalecer la autoconfianza es necesario crear un clima escolar positivo.



¿Cómo crear un clima escolar positivo?



Mi vivencia

Ejercicio: Fortaleciendo mi autoconfianza
Escribamos en una hoja o cuaderno lo siguiente:

1. Pensemos en cualidades, características o habilidades que poseemos, por ejemplo: soy bueno para escuchar.
2. Pensemos en nosotras y nosotros mismos como personas comunes y hagamos una lista de las situaciones o personas que nos generan confianza.

Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa

Ejercicio: Creando un clima escolar positivo para fortalecer la autoconfianza en estudiantes.

Has valorado que fortalecer la autoconfianza en estudiantes es necesario para su bienestar emocional y las relaciones armoniosas, por lo que te has propuesto generar un ambiente de confianza y armonía en tu aula.

Escribe en una hoja o cuaderno las actividades y acciones que harás para fortalecer el clima escolar positivo.

Ideas claves para poner en práctica lo aprendido

Realicemos actividades orientadas a promover las creencias positivas sobre las propias capacidades y habilidades, que conlleve a las y los estudiantes al logro de sus metas.

Generemos un clima de confianza, para que cada estudiante se exprese sin temor a equivocarse y aprenda de las experiencias.

Enseñémosles que es normal cometer errores, estos son parte de la vida, lo importante es intentarlo nuevamente.



Autoconfianza

Ampliando mis saberes

La auto eficacia se define como los juicios que cada persona hace sobre sus propias capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.



¿Cómo es una persona con autoeficacia?

Se esfuerza y persevera a pesar de las dificultades que se le presenten, ve los problemas como desafíos y oportunidades de aprendizaje para mejorar sus habilidades.

¿Cómo es una persona que tiene un débil sentimiento de autoeficacia?

Carecen de compromiso, ceden muy rápido ante las adversidades, evitan acciones complejas, evaden los problemas y no creen en sí mismas.

Sabias qué

La autoeficacia tiene la capacidad de activar procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos. Estos procesos regulan el funcionamiento de las personas (Bandura, 1999).

Cognitivo

Los procesos cognitivos permite que las personas sean capaces de percibir y regular los eventos que les ocurren. Ejemplo: Si nuestras y nuestros estudiantes están motivados y serenos, tendrá más posibilidades de aprender que si está ansiosos, desmotivados o temerosos.

Motivacio- nales

Facilita el establecimiento de metas, favorece el esfuerzo y fomenta la resistencia al fracaso. Pero las personas que dudan de sí mismas evaden los desafíos, no son capaces de sobrellevar los fracasos y tienen dificultades para afrontar los problemas, por lo que sus acciones no logran los resultados esperados.

Afectivos

La autoeficacia tiene el control de los diferentes niveles de estrés y ansiedad que ocasionan las situaciones que vivimos a diario, al identificar las amenazas del entorno, sin embargo, el manejo de esto depende del poder que tiene una persona de controlarlos.

Selectivos

Las personas tenemos capacidades para controlar los diferentes entornos que elegimos para desarrollar las diferentes actividades. A todo esto hay que sumarle que si las personas se sobreestiman o se subestiman tendrán un mejor o menor desempeño en el desarrollo de habilidades conocidas o desconocidas.

Mi vivencia

Ejercicio: Fortaleciendo mi autoeficacia
Escribamos en una hoja o cuaderno lo siguiente, respondiendo sí o no según consideren:

1. Soy perseverante, me gusta terminar lo que comienzo.
2. Me esfuerzo para que mi trabajo sea de calidad.
3. Mi labor educativa es un desafío que asumo con vocación.

Realicemos esta valoración en base a experiencias concretas, a fin de tener una precepción objetiva de nuestra autoeficacia.

Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa

Ejercicio: Conociendo sobre eficacia

En base al concepto de eficacia, ¿Qué actividad promoveríamos, para que las y los estudiantes manejen bien ese concepto y lo integren a una actividad educativa?

Ideas claves para poner en práctica lo aprendido

Promover que las y los estudiantes comprendan el concepto de autoeficacia, y como pueden desarrollarlo o ponerlo en practica en sus labores educativas.

Tengamos apertura y motivemos a las y los estudiantes a que planteen sus ideas y propongan nuevas formas de hacer las cosas, respetándoles el derecho de tener sus propias opiniones.

Destaquemos de manera positiva los logros alcanzados en las actividades educativas, como por ejemplo: participación en clase, tareas en casa exposiciones, presentar un proyecto o entregar trabajos con la calidad.



Auto percepción precisa

Ampliando mis saberes

La auto percepción precisa, es la percepción que las personas tienen de si mismas, pueden ser creencias positivas o negativas sobre las capacidades, aptitudes y actitudes de las personas.



Normalmente están referidas a facetas de la personalidad en diferentes dimensiones: personal, familiar, social, académica, laboral. Surge de experiencias vividas en el entorno de esos contextos. Esta percepción, algunas veces se hace permanente, pero puede cambiar a medida que la persona vive otras experiencias que afectan las creencias previamente existentes.

Por efecto de la autoevaluación el autoconcepto evoluciona motivado a las distintas situaciones en las que se originan reacciones verbales y no verbales de personas que ejercen una influencia significativa (Gallego, 2009). Lo significativo del autoconcepto, y que hay que destacar, es que “su importancia radica en su notable contribución a la formación de la personalidad” (Peralta y Sánchez, 2003, p. 97).

Mi vivencia

Ejercicio: Reflexionando sobre mi percepción personal.

En una hoja o cuaderno:

- Escribo dos capacidades socioemocionales que he desarrollado en mi vida personal, social y laboral.
- Escribo dos aptitudes que poseo y que contribuyen a establecer un clima de armonía con mis estudiantes.

Poniendo en practica lo aprendido en mi labor educativa

Ejercicio: Formando una imagen de mí mismo

En base a lo aprendido en el ejercicio anterior, orientar una actividad relacionada a la imagen que las y los estudiantes tienen de sí mismos, por ejemplo: la carpeta de mis cualidades, fortalezas y actitudes que debo mejorar.

Ideas claves para poner en práctica lo aprendido

Apreciemos el trabajo que realizan las y los estudiantes y el esfuerzo que conlleva cada tarea educativa promoviendo una mentalidad de crecimiento.

Modelemos actitudes positivas a fin de enseñarles a enfrentar las situaciones con positivismo.

Promovamos que los y las adolescentes confíen en sus fortalezas y capacidades, que desarrollen un concepto e imagen positivos de sí mismos.



Bibliografía consultada

- A, Q. (2020). Habilidades Socioemocionales.
- Bandura, A. (s.f.). Teoría del aprendizaje social. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoeficacia-albert-bandura>
- CASEL. (s.f.). Marco referencial de CASEL.
- Chile, U. d. (27 de 05 de 2021). uchile. ucl. Obtenido de <http://www.uchile.cl/noticias/176402/reconocer-y-gestionar-las-emociones-para-mejorar-la-salud-mental>
- ASEDH - Asociación Educativa para el Desarrollo Humano. Aprendizaje y desarrollo socioemocional.
- Merino, González Sheila (2017) La Carpeta de las Emociones.
- M. Isidora Mena y Margarita Puga. Formación de educadores para el desarrollo de las competencias transversales y socioemocionales

La educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar emocional y social”



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!